FITNESS IN ACQUA

CHE COSA VUOLE DIRE FITNESS….

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
AREA FORMAZIONE
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Già nel 1978 ad Alma-Ata in Russia alla conferenza Internazionale sull'Assistenza Primaria si disse «…..che la salute, è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale…» e non semplicemente assenza di malattia o infermità, è un diritto umano fondamentale.

- Nel fitness si possono considerare due grandi ambiti:

  Il primo :che riguarda tutte quelle caratteristiche psico-fisiche che insieme offrono un quadro di buona salute:

  - Peso corporeo non eccessivo
  - Composizione corporea (massa grassa e massa magra) ben bilanciata
  - Alimentazione sana e equilibrata
  - Non fumare
  - Non bere alcolici e utilizzare droghe
  - Non abusare di medicinali
  - Esami ematici regolari
  - Basso livello di stress
  - Sistema cardio-respiratorio in buone condizioni
  - Assenza di patologie importanti a livello dei maggiori apparati corporei

Il secondo : riguarda la parte pratica, ovvero tutte quelle capacità condizionali e coordinative che ,se ben sviluppate e allenate, portano il soggetto verso uno stato di sempre maggior benessere.

CORRELAZIONE TRA CAPACITA' MOTORIE E SALUTE

Linee guida dell' Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) e dell' American College of Sport Medicine (A.C.S.M.) identificano come capacità motorie correlate alla salute:

Tutti gli elementi che abbiamo elencato, sono allo stesso modo importanti se si vuole raggiungere un <u>buon livello di salute</u>

QUINDI IL FITNESS SI POTREBBE DEFINIRE COME

Il raggiungimento di uno stato di benessere psicofisico generale, ottenuto attraverso la pratica di attività motorie adeguate per stimoli, varietà e carichi di lavoro, che rispettino le caratteristiche biomeccaniche e fisiologiche dell'individuo.

Considerando gli stati psicologici e relazionali, fornendo attraverso ripetizioni di gesti stimoli continui ed organizzati nel tempo, un risultato tangibile che potrà essere di tipo fisiologico e psicologico, contribuendo a rinforzare l'autostima del soggetto.

MA QUANTO VALE ?

Analisi sulla stagione 2024/25

Circa il 10% del fatturato è in capo al fitness in acqua

Da chi è praticato :

Stagione 2024-2025 fitness in acqua		
Iscritti totali:	441	
media età:	48,51	
maschi:	2,27%	
ripartizione per età:		
0-30	35	7,94%
31-50	186	42,18%
>50	220	49,89%

1° STRUMENTO di LAVORO
ACQUA

- I vantaggi della musica

La MUSICA

Crea un impatto profondo e sfaccettato sulla psiche umana e sul tessuto sociale, influenzando il nostro benessere individuale e le nostre interazioni collettive.

Riduzione dello stress e dell'ansia:

La musica rilassante può abbassare la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress.

Può distrarre dalle preoccupazioni e indurre uno stato di calma e tranquillità.

Miglioramento dell'umore:

La musica può stimolare il rilascio di dopamina, un neurotrasmettitore associato al piacere e alla ricompensa.

Può aumentare i sentimenti di felicità, euforia e benessere generale.

Potenziamento della memoria e della cognizione:

La musica può evocare ricordi vividi e potenti, collegati a esperienze personali ed eventi significativi.

L'apprendimento e la pratica musicale possono migliorare le capacità cognitive, come l'attenzione, la concentrazione e la memoria.

LA MUSICA

In sintesi, la musica è una forza potente che modella la nostra esperienza individuale e collettiva.

I suoi valori psicologici e sociali contribuiscono al nostro benessere, alla nostra identità e alle nostre interazioni con gli altri

In conclusione: una prospettiva diversa,una visione alternativa da quello che fino a ieri era considerato un luogo dove imparare a nuotare, ma che attraverso l'utilizzo del movimento acquatico ci consente di sfruttare a pieno tutte quelle che sono le mille sfaccettature dello stare bene in acqua.
Una visione che ci aiuta vivere meglio e più a lungo all'interno delle nostre piscine